

## Helfen Atemübungen Kindern mit Asthma?

**Datum:** 14.10.2021

**Original Titel:**

Asthma - A Disease of How We Breathe: Role of Breathing Exercises and Pranayam.

**DGP - Bestimmte Atemübungen, Yoga und Atemübungen aus dem Yoga können Kindern mit Asthma helfen, mit ihrer Erkrankung besser umzugehen. Davon sind Forscher aus Indien überzeugt.**

Neben Bewegung, Lungensport und Atemtechniken für akute Atemnot wird in der [Leitlinie](#) für die Diagnose und Behandlung von Asthma inzwischen auch Atemphysiotherapie empfohlen. Dabei handelt es sich um spezielle Atemübungen, die atemhemmende Widerstände abbauen, Fehlbewegungen beim Atmen korrigieren, festsitzendes [Sekret](#) lösen und eine bessere Belüftung der Atemwege erreichen sollen. Auch die Atemmuskulatur soll gekräftigt werden.

### **Spezielle Atemübungen und Yoga könnten bei Asthma helfen**

Untersuchungen in diesem Bereich haben gezeigt, dass diese Übungen auch von Menschen mit Asthma zu Hause durchgeführt gute Effekte erzielen können. Die Lebensqualität der Betroffenen besserte sich nachweislich. Auch im Yoga und speziell bei den Atemübungen der Yoga-Lehre (Pranayama) geht es um das ‚richtige‘ Atem. Es ist bekannt, dass Yoga auch für Menschen mit chronischen Erkrankungen gut geeignet ist. Yoga-Übungen stärken die Muskulatur und wirken gleichzeitig entspannend, was Ängsten, die ebenfalls bei Asthma auftreten können, entgegenwirken kann.

### **Vorteile von Atemübungen bei Kindern?**

Indische Forscher haben in einer Übersichtsarbeit untersucht, welche Rolle Atemübungen, Yoga und/oder Pranayama beim Asthmamanagement von Kindern spielen. Sie recherchierten dazu relevante Literatur, die sich mit diesem Thema beschäftigt und werteten diese aus.

### **Atemtechnik helfen Hyperventilation zu vermeiden**

Bei ihrer Recherche stellten die Wissenschaftler fest, dass Atemübungen, Yoga und Pranayama oftmals Teile einer vielseitigen [Intervention](#) sind. Dabei wurden vor allem die Papworth-Methode, die Buteyko-Methode, Yoga und Pranayama in den Forschungsergebnissen beschrieben. Die Atemtechniken zielen in erster Linie darauf ab, das Atemmuster zu verändern, um Hyperventilation zu vermeiden. Hyperventiliert ein Mensch, atmet er schneller und tiefer als normal. Dadurch wird die Lunge stärker belüftet und CO<sub>2</sub> verstärkt abgeatmet. Die Hyperventilation führt so dazu, dass sich der [pH-Wert](#) des Bluts verändert, da dies von der Menge CO<sub>2</sub>, das es transportiert, abhängt. Weitere verschiedene Atemprobleme gehen mit der Hyperventilation einher, durch den veränderten CO<sub>2</sub>-Haushalt kommen verschiedene Prozesse im Körper durcheinander.

## Verschiedene Aspekte interessant für Asthmamanagement

Die Übungen sollen daher durch die Vermeidung von Hyperventilation die CO<sub>2</sub>-Level im Körper normalisieren und die Verkrampfung der [Bronchien](#) sowie die daraus entstehende Atemnot reduzieren. Gleichzeitig seien die Übungen geeignet, das Verhalten zu verändern, [Ängste](#) zu reduzieren, die Abwehrkräfte zu stärken und die Ausdauer der Atemmuskulatur zu verbessern. All diese Punkte könnten Kindern mit Asthma bei einem besseren Umgang mit ihrer Erkrankung helfen.

### Atemübungen haben Vorteile für Kinder, sollen aber noch genauer untersucht werden

Insgesamt werteten die Wissenschaftler 10 klinische Studien mit Kindern mit Asthma unterschiedlicher Schwere aus. Dabei fanden sie Vorteile für Kinder mit chronischem, mildem bis moderatem Asthma und unkontrolliertem Asthma, jedoch nicht bei akutem schwerem Asthma. Die Forscher aus Indien betonen jedoch, dass bevor die Atemtechniken, Yoga und/oder Pranayama standardmäßig bei der Behandlung von Kindern mit Asthma zum Einsatz kommen, noch wichtige Punkte zu klären seien: Welche Auswirkungen die Übungen auf die Lebensqualität und die Menge der benötigten Medikamente haben und wie Patienten selbst die Wirkung der Übungen beurteilen. Dazu bedarf es weitere Untersuchungen und auch Erwachsene Asthma-Patienten könnten von diesen Erkenntnissen profitieren.

#### Referenzen:

Sankar J, Das RR. Asthma - A Disease of How We Breathe: Role of Breathing Exercises and Pranayam. Indian J Pediatr. 2018 Oct;85(10):905-910. doi: 10.1007/s12098-017-2519-6. Epub 2017 Dec 16.

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“